Guía práctica



Cada uno de los ocho módulos contiene una sección de práctica, donde vas a realizar un ejercicio hipnótico.

¿Qué protocolo se recomienda para escuchar las grabaciones de hipnosis?

La cuestión es que *la mente aprende por repetición*.

Resultados óptimos: A la mente le toma *entre 10 y 21 días* para olvidar completamente una antigua creencia, y anclar una nueva. Sin embargo, si amas mucho una de estas grabaciones, puedes reproducirla junto con otra. Puedes reproducir una por la mañana y otra por la noche. Nunca será demasiado.

Pero no quiero que te estreses con esto. Una grabación por día también está bien. Si prefieres escucharla dos veces al día, también es perfecto. Cualquiera de las dos opciones están bien.

Recuerda: **Olvídate de pensamientos como:** *"No estoy dormido, no estoy lo suficientemente profundo."* En realidad no es importante. La profundidad del trance no tiene nada que ver con los resultados. Así que no te preocupes. Confía en el proceso.

Lo que te va a ayudar de verdad es la repetición, porque tu mente dice: "Oh, sí. Recuerdo esto. Esto es lo que escucho todos los días." Tu mente aprende por repetición, de modo que si escuchas todos los días la grabación, funcionará.

Y no te enfrasques en pensamientos como: *"¿Estoy profundizando lo suficiente?"* Sólo piensa: *"Esto está funcionado".* Y lo hará, con total certeza.